

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для родителей маленьких детей

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (Общественное здравоохранение) обращается к вам за помощью в подготовке и предотвращении распространения нового коронавируса в округе Лос-Анджелес. Во всём мире продолжает расти число людей, заражённых вирусом, который вызывает «коронавирусную инфекцию 2019» (сокращённо COVID-19) в материковой части Китая и других местах. По информации Центров по контролю и профилактике заболеваний и Всемирной организации здравоохранения, текущая ситуация указывает на то, что вирус может продолжать распространяться по всему миру, вызвав пандемию. Мы должны подготовиться, чтобы предотвратить распространение этой инфекции на местном уровне.

Поймите, как распространяются коронавирусы

Считается, что COVID-19, как и другие респираторные заболевания, такие как грипп, передаётся другим людям от инфицированного человека, у которого наблюдаются симптомы, через:

- Мелкие капли, выделяемые при кашле или чихании;
- Тесный личный контакт, например, при уходе за заражённым человеком;
- Прикосновение к предмету или поверхности, на которых имеется вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам до мытья рук.

Расскажите своей семье, как важно применять профилактические меры для предотвращения заражения

Лечения или вакцины от коронавируса COVID-19 в настоящее время не существует. Антибиотики позволяют лечить только бактериальные инфекции и не являются эффективными против вируса, который вызывает COVID-19. Чтобы защитить своё здоровье и избежать инфекции, соблюдайте указанные ниже правила:

- Мойте руки часто и тщательно. Используйте мыло и воду в течение минимум 20 секунд. Если вода и мыло недоступны, обрабатывайте руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% спирта, в течение минимум 20 секунд.
- По возможности сведите к минимуму тесный контакт с другими людьми.
- Ограничьте тесный контакт с больными людьми. Старайтесь держаться от больного человека на расстоянии минимум 6 футов (2 метра). Если вы видите кашляющего человека, отойдите от него.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, которых часто касаетесь, используя обычный чистящий спрей или салфетки для протирки.
- Не пользуйтесь предметами общего пользования, такими как посуда, кружки, еда и напитки.
- Сделайте прививку от гриппа для защиты от вируса гриппа.

Узнайте симптомы COVID-19

У большинства людей болезнь будет иметь легкую или умеренную форму и закончится выздоровлением без осложнений. У детей симптомы чаще менее выражены, но мы всё ещё изучаем это заболевание. На данный момент, мы знаем, что некоторые люди, в основном взрослые, столкнутся с тяжелым течением заболевания и будут госпитализированы.

Симптомы включают в себя:

- Повышение температуры тела
- Кашель
- Затруднённое дыхание

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для родителей маленьких детей

Будьте особенно осторожны, если вы находитесь в группе риска и можете серьезно заболеть после заражения вирусом COVID-19

У некоторых людей вероятность серьезного заболевания при заражении COVID-19 выше. В эту группу входят пожилые люди, ВИЧ-инфицированные и люди, больные раком, у которых может быть ослабленная иммунная система, а также люди с болезнями сердца и лёгких. Этим людям очень важно быть особенно осторожными и избегать тесного контакта с больными. В случае заболевания они должны незамедлительно обратиться к своему лечащему врачу.

Знайте, что делать, если вы заболели:

- Оставайтесь дома или отправляйтесь домой как можно быстрее, если начинаете чувствовать недомогание, даже если симптомы слабо выражены, например, головная боль и небольшой насморк. Оставайтесь дома по крайней мере 24 часа после снижения температуры или исчезновения симптомов без использования жаропонижающих средств.
- Часто и тщательно мойте руки.
- Прикрывайте лицо салфеткой при кашле и чихании, после чего выбросьте салфетку и немедленно вымойте руки. При отсутствии салфетки используйте рукав одежды (не руки).
- Старайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей.
- По возможности, откажитесь от ухода за другими людьми, пока вы болеете.
- Если у вас есть домашние животные, избегайте контактов с ними: не гладьте, не обнимайте, не позволяйте им целовать или лизать вас, не делитесь с ними едой, пока вы болеете.
- Если вы вынуждены заботиться о других людях или домашних животных, пока вы болеете, мойте руки до и после.
- Регулярно очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, которых часто касаетесь, используя обычный чистящий спрей или салфетки для протирки.
- Не пользуйтесь предметами общего пользования такими как посуда, кружки, еда и напитки, а также предметами личной гигиены, такими как зубные щетки и полотенца.
- Пейте много жидкости.
- Лекарства от гриппа и простуды, продающиеся без рецепта, могут помочь снизить температуру и улучшить самочувствие. Обязательно следуйте инструкциям, указанным на упаковке. Имейте в виду, что эти лекарства не защищают от распространения микробов.
 - Не давайте детям лекарства, содержащие аспирин (ацетилсалициловая кислота), т.к. они могут вызвать редкое, но серьезное заболевание под названием синдром Рейе. Лекарства, в составе которых нет аспирина – это ацетаминофен (Tylenol®) и ибупрофен (Advil®, Motrin®).
 - Не давайте детям младше 2 лет лекарства от простуды, продаваемые без рецепта, без предварительной консультации с врачом.
- При необходимости обратитесь за медицинской помощью.

Следите за возникновением серьезных симптомов, таких как повышение температуры тела, учащённое дыхание, одышка или обезвоживание (неспособность удерживать жидкость в организме).

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
Рекомендации для родителей маленьких детей

НЕ ЗАНИМАЙТЕ ОТДЕЛЕНИЯ НЕОТЛОЖНОЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ И БОЛЬНИЦЫ, ЕСЛИ ВЫ НЕ БОЛЬНЫ СЕРЬЁЗНО!

- Люди с легкой формой заболевания не должны обращаться за лечением в отделения неотложной скорой помощи или больницы.
- Большинство людей с гриппоподобным заболеванием выздоравливают без необходимости посещения врача или принятия специальных препаратов.

Проводите уборку

Регулярно очищайте и дезинфицируйте все поверхности и предметы, к которым часто прикасаетесь, такие как дверные ручки, ручки кранов, перила, рабочие поверхности, игрушки, пульта дистанционного управления и телефоны. Используйте обычные чистящие средства и следуйте указаниям на этикетке.

Учитывайте влияние COVID-19 на учёбу, работу и другую деятельность

Школа и детский сад:

- Убедитесь, что вы подписаны на получение оповещений (таких как автоматические телефонные звонки и электронные письма) от вашей школы или детского сада.
- Обдумайте, кто будет присматривать за ребёнком, если произойдут закрытия, досрочный роспуск или другие изменения в деятельности школы.
- Узнайте в своей школе, как ваш ребенок может продолжать обучение, не находясь в школе.

Работа:

- Узнайте о порядке предоставления отпуска на работе, включая необходимость в предоставлении справки от врача.
- Спросите о вариантах работы из дома, если вашу работу можно выполнять удалённо.

Уход за другими:

- Составьте план ухода за пожилыми, больными или недееспособными членами семьи на случай, если они или ухаживающие за ними лица заболеют.

Прочие ситуации:

- При возникновении задач или ситуаций, которых нельзя избежать, остановитесь и подумайте, как вы можете максимально защитить себя и других. Варианты действий включают в себя использование средств индивидуальной защиты, сохранение максимально возможной дистанции с другими людьми и сокращение времени, которое вам нужно находиться в этой ситуации.

Проведите подготовку у себя дома

- Удостоверьтесь, что знаете номер телефона кабинета вашего врача, местного пункта оказания неотложной помощи и отделения скорой помощи больницы, чтобы вы могли позвонить им, если заболите, вместо того, чтобы просто туда ехать. Запишите важные цифры на холодильнике и в свои телефоны.
- Если у вас ещё нет лечащего врача, по информационной линии округа 2-1-1 вам помогут найти его.
- Обновите свой набор для оказания первой медицинской помощи, добавив в него продукты длительного хранения, воду и предметы первой необходимости на случай, если вам нужно будет оставаться дома.
- Имейте достаточные запасы отпускаемых по рецепту лекарственных средств, а также лекарств, продаваемых без рецепта, для борьбы с симптомами простуды и гриппа.



Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для родителей маленьких детей

- Если вы переживаете или чувствуете, что не можете справиться с возникшей ситуацией, прочтите статью «[Как справиться со стрессом во время вспышек инфекционных заболеваний](#)» на сайте Общественного здравоохранения. Обратитесь к своему врачу или позвоните на круглосуточную «горячую линию» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес по телефону (800) 854-7771 для получения помощи.

Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенничества, ложных новостей и искажения фактов, связанных с новым коронавирусом. Общественное здравоохранение всегда будет сообщать точную информацию, включая объявления о новых случаях заражения в округе Лос-Анджелес, через пресс-релизы, социальные сети и наш веб-сайт. На сайте собрано больше информации о COVID-19, включая «Часто задаваемые вопросы», инфографику, рекомендации по борьбе со стрессом, а также советы по мытью рук.

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, округ)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Социальные сети: @lapublichealth
- Круглосуточная «горячая линия» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес (800) 854-7771

Другие надежные источники информации о новом коронавирусе:

- Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH, штат)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, национальный)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Всемирная организация здравоохранения (WHO, международный)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Если у вас есть вопросы и вы хотите поговорить с кем-то или если вам необходима помощь с поиском медицинского обслуживания, позвоните на круглосуточную информационную линию округа Лос-Анджелес 2-1-1.

911 не предоставляет медицинскую информацию!
Не занимайте линии экстренной связи.